

令和7年度

P a r k ヨガ

青空の下でココロとカラダをリフレッシュ♪

参加費

1回 500円

(保険代含む)

日 時 4月27日(日) PM13:30~15:00

5月10日(土) AM9:30~11:00

場 所 千年谷公園 芝生広場

(東松山市旗立台1番)

※雨天の場合: 4/27 市民体育館

5/10 南地区体育館

対 象 市内在住・在勤・在学の成人

募集人数 各日20名(先着順)

《持ち物》 ヨガマット(バスタオル)・飲み物・汗拭きタオル・日除け帽子・
体育館シューズ(雨天時) *動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】

東松山文化まちづくり公社へ直接または
右記QRコードよりお申込みください。



【申込期間】

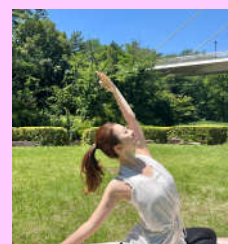
令和7年4月7日(月)~5月7日(水)
・月曜日~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00
・土曜日 8:30~12:00

【問い合わせ】

(公財) 東松山文化まちづくり公社
東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階
TEL 0493-24-6080
FAX 0493-24-9909

講師:伊藤 育代(いとう いくよ)
JYIA 日本ヨガインストラクター協会1級

幼少期からクラシックバレエを習い、
身体を動かす楽しさ、大切さを学ぶ。
その経験を活かし、ヨガ、ピラティス講師の資格を取得。
現在ヨガピラティスバレエ講師として、スポーツクラブやバレエスタジオ、
企業イベント等で子供から大人まで幅広い方々へ指導中。



~ 先生からのメッセージ ~

芝生の広い公園と青い空の下でヨガをして、
いつもと違う特別な時間を過ごして
心も身体もリフレッシュしましょう!
お会いできることを楽しみにお待ちしております♪



伊藤育代先生
公式 Instagram

主催



公益財団法人 東松山文化まちづくり公社

いきバス
ポイント